

# Chou-rave en salade

POUR 4 PERSONNES – PRÉPARATION 20 MINUTES – CUISSON 20 MINUTES

## INGRÉDIENTS

75 g de lentilles vertes  
1 carotte  
1 oignon  
1 feuille de laurier  
2 bulbes de chou-rave  
2 pommes acides  
Quelques brins de persil plat  
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive  
1 citron  
Tabasco  
Sel et poivre

## LES LÉGUMES

Mettre les lentilles dans une casserole, couvrir largement d'eau froide, ajouter l'oignon épluché, la carotte épluchée, le laurier. Porter à ébullition et cuire à petits bouillons pendant une vingtaine de minutes. Les lentilles doivent être tendres mais encore fermes. Les égoutter et jeter les aromates. Couper le chou-rave et les pommes en tranches très fines (à la mandoline si possible).

## L'ASSAISONNEMENT

Mélanger l'huile, un peu de jus de citron et le persil plat pour faire une vinaigrette. Ajouter quelques gouttes de Tabasco, saler et poivrer. Mélanger le tout en salade.

## Le chou-rave

C'est une espèce de bulbe à la peau lisse et fine, couleur pied de brocoli, souvent avec une tige et des feuilles. Sa saveur est délicate, comme un pied de brocoli qui serait tendre et craquant. Il est meilleur cru, coupé en lamelles ou râpé, en salade. Sinon le cuire à la vapeur, 6-7 minutes.

